

# Frühlingserwachen für Ihren Körper

Nach einem langen Winterschlaf erwacht nun die Natur. Pflanzen und Blumen stehen in voller Blüte, Sie dagegen fühlen sich träge, schlapp und abgespannt. Daher ist es gerade in den Frühlingsmonaten besonders wichtig, sich mineralstoffreich und gesund zu ernähren, um auch dem Körper die nötige Unterstützung zu geben, die er bei der Umstellung von Winter auf Frühling braucht.

Die **Brennessel** ist als Heilpflanze schon seit dem Altertum bekannt. Ob Hippokrates, Hildegard von Bingen oder Hieronymus Bock – sie alle verordneten die brennende Pflanze bei den unterschiedlichsten Beschwerden. Heute wird die Pflanze überwiegend zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen und Prostatavergrößerungen eingesetzt sowie für Frühjahrskuren, die die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben, entschlacken und das Blut reinigen sollen.

## Brennesselsuppe zur Frühjahrskur für 2 Personen

- 4 Handvoll frische und junge Brennesseltriebe
- 300 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 1EL Butter
- 1EL Mehl
- 250 ml Milch
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1EL saure Sahne
- etwas frische Petersilie

**1** Brennesseln waschen und abtropfen lassen. Brühe aufkochen, die Brennesselblätter dazugeben und 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Danach durch ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen; die Brennesseln pürieren.

**2** Die Zwiebeln abziehen, klein hacken und in der heißen Butter glasig dünsten. Das Mehl einrühren und unter weiterem Rühren die kalte Milch schluckweise zugeben. Kurz aufkochen lassen, dann den Brennesselsud zugießen, glatt verrühren und alles zusammen 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss pürierte Brennesseln zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** In heiße Teller füllen und die saure Sahne darauf geben. Ein paar Petersilienblätter runden das Ganze ab.

In den Rezepten mittelalterlicher Autoren wie Hildegard von Bingen und Leonhart Fuchs übernehmen heimische Bitterkräuter eine für die Verdauung wichtige natürliche Anregung und Regulation. Das Gemüse früherer Zeiten war wesentlich reicher an Bitterstoffen, denn aus „modernen“ Gemüsesorten und anderen Nahrungsmitteln ist zugunsten eines „angenehmeren“, süßeren Geschmacks der Großteil der Bitterstoffe herausgezüchtet worden. Kaum jemand erinnert sich an bittere Gurken, Möhren oder Auberginen und sogar Chicorée und Radicchio haben einen überwiegend süßen Geschmack. Dadurch wird auch eine natürliche Essbremse ausgeschaltet, denn der süßere Geschmack weckt die Lust auf mehr.

Mit der Aufnahme von Bitterstoffen in den Mund werden die Sinnesorgane aktiviert, die Schleimhäute ziehen sich zusammen und dehnen sich wieder aus. Dieser Prozess trägt zum Ausscheiden und Abtransport von Giften, Bakterien und Viren im Mund- und Rachenraum bei. Das Abwehrsystem des Körpers kann gestärkt werden. Der bittere Geschmack regt darüber hinaus die Produktion des Magensaftes an. Greifen Sie jetzt in der Frühlingszeit, vermehrt zu bitteren Salaten, wie Löwenzahn oder Rucicola.

Zusätzlich zur gesunden und kräftigenden Ernährung können auch wohlschmeckende Kräutertees der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken, denn sie wirken belebend und anregend ohne aufzuputschen. Diese können aus fertigen Mischungen bestehen, die es in Apotheke, Reformhaus oder Bioläden zu kaufen gibt oder Einzeltees sein, wie z.B. Brennessel-, Ingwer-, Basilikum-, Anis- oder Fencheltee.

Und zu guter Letzt: Nutzen Sie die längere Tage und bewegen Sie sich wieder mehr draußen. Dies unterstützt die Immunabwehr und sorgt für gute Laune!

Ihre Claudia Schornstheimer